Яркие мужчины России о том, что значит «БЫТЬ МУЖЧИНОЙ»

ЧИТАТЬ ИСТОРИИ

Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

«Чувствую себя неполноценной из-за отсутствия высшего образования»

«Я дочь четырех родителей»: откровенная история читательницы и комментарий психолога

Как научиться исполнять свои желания?

Казалось бы, ответ известен: если мы не достигли цели, значит, не очень-то и хотели. Но может быть, мы просто не знаем, как и к чему нужно прикладывать усилия, чтобы наши желания исполнились?

Познать себя

Тест: Кто вы — творец, эмпат, волонтер или душа компании?

Тиран, бухгалтер и принцесса: 7 типов женщин, которые пугают мужчин

40 613

Психологические защиты: почему мы в них нуждаемся

10 198

В мыслях о том, что в жизни надо было что-то сделать иначе, мы в среднем проводим более двух часов в неделю. Сожалеем о том, что мало путешествовали, неправильно выбрали карьеру, живем не так и не с тем, с кем хотели бы… Как научиться исполнять свои желания? Для того чтобы не испытывать подобных сожалений, необходимо провести определенную работу.

1. Отделите свои желания от чужих. «Я мечтаю быть врачом», «хочу заниматься домом и детьми», «хочу получить научную степень» — спросите себя, кто это говорит? И чьи это на самом деле желания? Если вы живете в соответствии с установками и надеждами родителей и, по сути, воплощаете их мечты, займитесь поиском собственных.

2. Снимите противоречия. Многие из наших желаний противоречат друг другу. Нам хочется строить карьеру и в то же время наслаждаться радостями неспешной семейной жизни; мы мечтаем уехать жить в другую страну и дорожим своим родным городом, тесными связями с близкими людьми.

Оцените, что больше соответствует вашим внутренним потребностям, и определите приоритет. Из-за стремления угнаться за всем сразу и исполнить как можно больше своих желаний вы рискуете упустить самое важное.

Задумав осуществить мечту, отнеситесь к ней как к серьезному проекту

3. Думайте о желаемом как о неизбежном. Исследования показывают: пока мы не воспринимаем будущее как необратимый факт, как событие, которое вот-вот произойдет, мы и не думаем предпринимать конкретные шаги для его осуществления.

Все, что от нас требуется, — размышляя о том, когда и как исполнить желание, мыслить в категории дней, а не месяцев или лет. Неотвратимость задачи мотивирует на ее выполнение.

4. Составьте бизнес-план. Задумав осуществить мечту, отнеситесь к ней как к серьезному проекту. Задайте себе вопросы:

- Какова моя мотивация?
- Верю ли я в достижение своей цели?
- Каков мой конкретный план?
- Готов(а) ли я вложить достаточно времени и сил в ее достижение?
- С какими препятствиями я столкнусь по пути к цели?
- На чью поддержку я могу рассчитывать?

Решите, какие два-три шага навстречу мечте вы готовы сделать уже сейчас

Кстати, многие желания сбываются, когда мы заявляем о них вслух: рано или поздно находится помощник, советчик, человек, обладающий нужными связями или знаниями, группа поддержки, и наша фантазия вдруг обретает реальные черты.

5. Действуйте. Если ваша мечта связана с успехом в любимом деле, помните о «правиле 10 тысяч часов», которое сформулировал психолог Дэниел Левитин: «О какой бы области деятельности ни шла речь, для достижения мастерства, соразмерного со статусом эксперта мирового класса, требуется 10 тысяч часов практики».

Если на вашем пути возникло препятствие в виде денег, времени или знаний, решите, какие два-три шага навстречу мечте вы готовы сделать уже сейчас, пока пытаетесь искать необходимые ресурсы, и — действуйте!

Читайте нас в Телеграме, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Кайдзен: план достижения цели
2. Барбара Шер: «Кто сказал, что мечты не приносят денег?»
3. «Мне только спросить»: практики здравоохранения, которые уходят в прошлое
4. О чем мечтают наши дети

ТЕКСТ: Мария Федотова

НОВОЕ НА САЙТЕ

Елена Блиновская: что известно о задержании — неуплата налогов, пересечение границы, обыск и взятка

«Изменяю жене, но всегда возвращаюсь к ней. Как ее убедить, что и теперь я не разрушу семью?»

«Полезно для психики»: 5 причин составлять списки

«Это может случиться с любой из нас»: почему женщины становятся бездомными — 3 причины

«Для твоего же блага!»: чем опасна навязчивая любовь — размышления психолога

«Любимый в депрессии, не могу это выносить. Как ему помочь?»

«Сын отказывается ходить на танцы. Как перебороть его стеснение и страх — и надо ли?»

«Эксклюзивные отношения»: зачем хранить девственность до брака — объяснение ученых

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку

Введите вашу эл. почту

ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психологжис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82553
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "Шкулёв Медиа Холдинг"
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633
Copyright (c) ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.